

「以道修身」

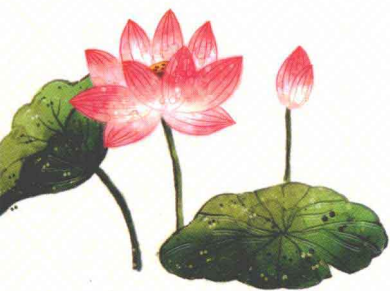
道家智慧 一点通

一位智者为现代人上的智慧人生课

- ◎ 参天地造化，悟淡泊人生。
- ◎ 道家如是说：当生活平淡的像一杯白开水之时，恰恰正是人生的全部滋味。
- ◎ 对话老子，太极未生之前，何物生两仪、四象？叩问庄子，阴阳变化之后，哪里是清静、无为？

——{Kongfei Bianzhu}——

孔鲋◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

「以道修身」

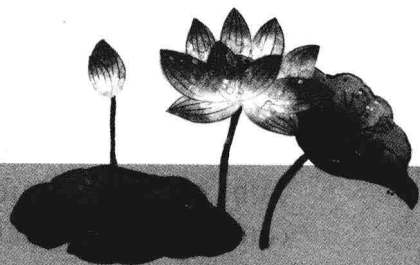
道家智慧一点通

一位智者为现代人上的智慧人生课

- ◎ 参天地造化，悟淡泊人生。
- ◎ 道家如是说：当生活平淡的像一杯白开水之时，恰恰正是人生的全部滋味。
- ◎ 对话老子，太极未生之前，何物生两仪、四象？叩问庄子，阴阳变化之后，哪里是清静、无为？

——(Kongfei Bianzhu)——

孔鲋◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

道家智慧一点通 / 孔鲋编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06954-8

I. ①道… II. ①孔… III. ①道家—人生哲学—通俗读物

IV. ①B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第 077502 号

策 划: 郑祥玲

责任编辑: 杨春燕 徐英贤

装帧设计: 纸衣裳

印刷监制: 冯 浩

道家智慧一点通

孔鲋 / 编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995112/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996138 (版权部)

制 版: 三河市航远印刷有限公司

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 180千字

装 别: 平

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06954-8

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 010-52881098)

序

道家起源于远古的隐士传统，它绝不是社会政治的积极参与者，他们旁观世局，认真思索宇宙的真象，使用抽象且不带意识形态的语言，描述天道与人事变化的法则。

但是在社会政治的实际影响下，在迭经春秋、战国、秦朝、楚汉之争的战乱之后，人们终于发现争强斗胜的害处以及休养生息的重要，于是道家老学原理的政治哲学观点逐渐被重视。等到西汉强盛，君王开始好大喜功，争战的岁月再度启幕，时代的风气也再度败坏，直至魏晋清谈之风重起，道家哲学又开始了它的生命力，何晏、王弼首开其风，王弼更以简洁有力的注经之作，从理论上深入道家之学并予以阐发。

道家哲学首先摆脱了儒家社会哲学的影响，它认为社会只是一方存在的客体，在其间生存的人们应有其独立自存的自由性，而不受任何意识形态的束缚。并且，道家哲学并不否定儒家的社会理想，它对于社会责任的态度更加宽容，因而能有更尊重人类自主性的态度与存在定位。

道家的理论奠定于老子，老子的《道德经》上下五千言，字字珠玑，其论述的形而上学与人生智慧具有深刻的内涵。对于人类而言，应当学习的就是其处世的智慧。当然，老子也提出了众多的政治、社会与人生哲学观点，但重点都在保身而不在文明的开创。

庄子是继老子之后道家理论最重要的开创者。庄子的道家学说不同于老学，他更详尽地处理了人与自然的关系以及人的

创造能力，包括智慧上、认知上、身体能量上等等。庄子同样站在天道自然的命题基础上，提出了从人的自我修养到面对整个社会国家的处世之道。

西汉初年，汉文帝、汉景帝以道家思想治国，使人民从秦朝苛政中得以休养生息。其后，儒家学者董仲舒向汉武帝提倡“罢黜百家，独尊儒术”的政策，并被后世帝王采纳。道家从此成为非主流思想。

虽然道家思想并未被官方采纳，但仍然在中国古代思想的发展中扮演了重要角色。道家的社会哲学强调人的应对智慧，因此满足了人们休养生息的需求，使得千百年来中国士大夫失意于儒家本位的官场文化之后，也能有一广大的心性世界以顺遂人生。

道家重视人性的自由与解放。一方面是人的知识能力的解放，另一方面是人的生活心境的解放。道家思想的核心是“道”，认为“道”是宇宙的本源，也是统治宇宙中一切运动的法则。

道家对中国文化的贡献与儒家同等重要。道家在理论能力上的深厚度与辩证性，为中国哲学思想中所有其它传统提供了创造力的源泉。至于道家文化在中国艺术、绘画、文学、雕刻等各方面的影响，则是占据绝对性的优势主导地位。

道家的社会哲学不是积极进取的，因为它们认为社会只是天道的过程，而不是目的本身，因此道家认为儒家的社会理想是合理的，但不是绝对的。因为天道变化，人类本身无所谓绝对的是非善恶，因而道家强调得更多是在社会中共存的智慧原理。这种智慧是能适应在任何历史情境的社会之中都行之有效的生存之道。

此外，道家哲学对中国社会政治、军事外交和商业经济活动，也提供了活络的空间和启迪，使得人类的事业与生活、婚姻与家庭，以及人际关系处理都有了更多的内涵和外延，这足以使我们能更轻松地发现出入进退之道，领悟在复杂的社会中安身立命的处世智慧。

【目 录】

【第1章】 我们为什么需要“道” …… 1

自古以来人类一直在探寻一个哲学命题，我到底是谁？世界到底是什么样子的？宇宙究竟是什么？而这个“到底”、“究竟”正是老子所说的“道”。在思辨分析中锻炼着我们思维和大脑，从而使我们产生智慧，这也是“道”之为“道”最有趣的地方。

【第2章】 老子与《道德经》 …… 5

老子其人到底有多大本事，无人知晓，因其留下的《道德经》太过玄妙。后世众人景仰之余，相互传诵，越传越奇，遂将老子捧为寿与天齐的神仙，并以神话的方式描述。

【第3章】 如何理解“无为” …… 11

老子的“为无为，则无不治”，在这里讲的“无为”并不是无所作为之意，更不是什么都不做。这里的“无为”是指不妄为、不随意而为、不违道而为。相反，对于那种符合道的事情，就必须以“有”为



"为之"。

【第4章】 人生境界有大小 …… 17

世界上有许多人都觉得自己不快乐，都在以自己的方式寻找着快乐，然而这些人却越来越不快乐。这究竟为什么？

【第5章】 庄子的逍遥人生 …… 23

庄子认为，人生在世，自由是一切幸福的根源。人生多一份自由，便多了一份幸福，而最大的不幸莫过于丧失了自由。你可以看一看那些在田野上奔跑的牛马，饥则食，渴则饮，快乐了就四处奔跑，劳累了就卧下休息，它们是何等的快活！

【第6章】 陶朱公的商道根源 …… 29

范蠡不仅做到了“君子生财，取之有道”，更有一股侠商的气概。范蠡认为：商人能够谋利的根本是百姓，对待百姓要存感激之心，予以其回报，这样百姓才更愿意与你打交道。

【第7章】 如何超越自己 …… 33

我们工作中常常会遇到很多不顺心的事，有时候工作没完成好会被老板批评，而使自己变得很没信心，做事情自然也做不好。这时你一定要沉着冷静超越自己，积极想办法解决问题。你会发现这些挫折和困苦并不能使拥有坚强意志、坚信自己能够成功的人俯首称臣，相反，这些人利用坚强的意志克服了物质甚至生理上的障碍，揭开了自己人生光辉的篇章。



【第8章】 做正确的事比正确做事更重要 …… 37

成功的关键不只在想法，更在于方法。工作亦如此，做正确的事比正确地做事更有效。我们在人生中要想有所成就，就应做正确的事，使工作得到有效的执行。

【第9章】 换一种思维开启另一个世界 …… 41

世间之道都有一定的规律和方法用来描述和借鉴，但不是所有的“道”都适用于所有的“道”的，有时也需要变通甚至是反常规行其“道”。

【第10章】 老子的“千里之行” …… 45

任何伟大的事业，辉煌的成就，都是由无数具体的、细小的、平凡的工作积累的，不愿意干平凡工作的人，就不可能成大事。世间没有突然的成功，成功大多来自前进中微小而不间断的“脚踏实地”。

【第11章】 只要你想走，就一定要有“道” …… 53

人生之路本来就是这样的，充满了坎坷与挫折，甚至有时让人绝望到想死掉。也许我们的能力确实有限，也许我们的厄运真的无法摆脱，然而我们不能太悲观。虽然我们逃不脱生老病死，我们逃不脱有限的岁月，但是我们可以逃得脱人生迎面而来的灾难。只要你想走，就一定要有“道”。

【第12章】 刚柔在于刚好处 …… 57

老子的“天下之至柔，驰骋天下之至坚”的智慧，我们其实并不难于



理解：天上的风是最柔的，但是却能通过肌肤，拔坚倒屋，再小的孔隙也能通过；电是最柔弱的，但它能通过金石，透过钢铁。

【第13章】 关键的细节才是问题的核心 …… 61

成功是一项系统工程，任何一个工程都是有许许多多大大小小的环节组成的，尤其是一些关键的环节对全局的作用都是至关重要的，对全局都有着很大的影响。保持对一些问题的关键的细节的关注，是成功者最后胜利的重要原因。但是如果对关键的细节不察不问，隐患便会越攒越多，一旦爆发，事情的性质便会发生根本性的变化，造成《小虫与大船》的严重后果。

【第14章】 刚刚好的分寸拿捏 …… 67

物极必反，否极泰来。凡事都有个度，否则就会矫枉过正。所谓“刚柔相济”、“不卑不亢”都是把“度”的分寸拿捏到恰到好处。老子“知止而后得，不止而后失”说的就是一种“知足知止”、“该放手时就放手”的智慧，这种智慧表面上看似是一种中庸之术，然而它却能使人们正确地对待欲望与现实，让人们能够享受到属于自己的那份幸福。

【第15章】 客观地给自己打分 …… 73

客观地给自己打分。这一点看似简单，其实很多人很难做到。本来是连长的水平，硬是把自己拔成团长，甚至师长，这是我们最常犯的毛病。本来是一个好项目，由于过高地拔高了自己的水平，不仅没拿到团长的待遇，就连连长的待遇也给泡汤了。



【第16章】 荣辱不惊不是淡定 …… 79

老人们常常用“宠辱不惊”来形容自己的淡定，殊不知，宠辱不惊并不是真正的淡定。况且宠辱不惊常人也很难做到！无论荣辱，皆受之！只不过要转换一种思路来理解罢了。这才是真正的淡定，也是一种自然、旷达、超然的人生智慧。

【第17章】 睡觉前的反省 …… 87

南方有一句名言：上半夜替自己想想，下半夜替别人想想。临睡前的思索是有必要的。我们假如能在静下来的时候，想到自己在做事或待人方面有疏忽有亏欠的地方，自然就能冷静地总结经历中的经验和教训；同时也由于明白了自己的过失而得到一些警惕，以后将不会再犯同样的过错。

【第18章】 冷静时再去想得失 …… 95

俗话说：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”静坐常思己过是一种反省的功夫。沉着和冷静是办大事者必备的素质，也是老子这一智慧的现代诠释。所谓沉着，就是镇静、不慌不忙；冷静，就是遇见事情不头脑发热，感情用事，而是能够认真地思考，缜密地分析，最终作出对自己最有利的决定。

【第19章】 张扬过后才知谦虚 …… 101

物体要吸收热量，首先得冷却；人要跳跃，首先要蹲下。冷却和蹲下不是目的，目的是为了变得更热和跳得更高。同样放低自己并不是我们所追求的目的，目的是加重成功的砝码。国家谦和卑下才能够长久，人类也是如此。所以我们作为人类的个体，就应该以我做起，将张扬时产生的教训加以总结和反省，换位思考，就会自然而然地谦恭



柔和对待周围的人，等居低位，这是人生成功的重要智慧。

【第20章】 难的是事事都能善始善终 …… 109

任何一件事都会有开始和结局，那为什么有的事情尽管开始不完美，却能得到完满的结局；而有的事情尽管有的开始很完美，结局却不理想呢？这就验证了老子的一个人生智慧：“慎终如始，则无败事”。一旦作出了选择，就应该做到善始善终，那样就不会出现失败的结果了。

【第21章】 不要轻易承诺 …… 113

为自己的每一个诺言负责，看似迂腐、愚笨，但其收益远大于付出。言出必行、一诺千金的良好习惯，能使你在困难的时候得到真正的帮助，会使你孤独的时候得到友情的温暖。

【第22章】 职场更要懂得“功成身退” …… 117

尖锐的东西，它很容易受到挫折，功成身退可以保全自身，有了功不居功，有了名不恃名，任何时候保持一颗平常心，是我们一生都需铭记的智慧。

【第23章】 “平常心即道”成就天阔的胸怀 …… 123

老子认为：在付出帮助别人时，不应总惦记着别人的回报。期盼回报的付出不但狭隘，而且还会失去助人的本意，让原本高尚的行为蒙上了一层势利的阴影。人的善心不该用来作为交易，否则就失去善良的本义了。一旦计较了这些，人们的心里就失去了原本的安宁；为了得失寻找平衡，对受惠者颐指气使就不可避免了。这样，人们只能怨恨施惠者的虚伪，也不会有丝毫的感激之情了。



【第24章】 老子的兵法不是教你“诈” …… 129

不同问题应以不同措施去处理，做事没有必要直来直去，很多时候直来直去肯定是最简单，也是最容易碰钉子的做法。因此，生活中，你在处理具体事时，就不要一条路走到黑，必要时不妨绕个弯。对待老实人，我们要坚决奉行“以实打实，将心比心”的做法；然而对待那些奸诈、叵测的竞争对手，我们不妨来点儿“虚实并进”，在虚虚实实中挫败对手。

【第25章】 举重若轻与举轻若重的境界 …… 133

老子说：治理大国，好像煎烹小鱼。用“道”治理天下，鬼神起不了作用，不是鬼不起作用，而是鬼怪的作用伤不了人。不但鬼的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。这样，鬼神和有道的圣人都不会伤害人，所以，就可以让人民享受到德的恩泽。

【第26章】 不争才是最大的争 …… 137

无论是做人还是处事，若想取得最大限度的成功，首先不要过分暴露自己的意图和能力。唯有这样，事情办起来才不会出现众多人为的障碍和束缚，办起事来就会出现事半功倍的效果；反之，我们将会受到许多意想不到环节的人为阻挠，事情办起来就会很难成功了。

【第27章】 凡事不要做到临界点 …… 145

做事过程中如果做到张弛有度，就会取得事半功倍的效果。无论是老子，还是庄子，都反复强调这个“度”，这个“度”便是“道”，也是一个临界点。合于道的，也就是在临界点之内的，便是随顺自然茁壮有力的，反之则是趋于老化趋于灭亡的。这就好像苹果，一旦熟得过分，那也就离腐烂不远了。



【第28章】 守住心灵深处的一份宁静 …… 149

永远都不要给自己的人生打上满分，顶多打到99分就可以了，否则就会失去前进的动力。只能达到99分的人生，就如同是一个永远都装不满的箩筐，因为装不满，我们才能往里面装进去更多的东西，人生才能学到更多的东西。能在一切环境中保持宁静心态的人，都具有高贵的品格修养。每个人都应努力培养自己心理上的抗干扰能力，才能达到“致虚极，守静笃”的境界。

【第29章】 有用无用常在一念之 …… 155

真正的聪明人实际上是内心聪明之人，只要你懂得装傻，你就不是傻瓜，而是大智若愚。做人切忌恃才自傲，将聪明表露在外面，锋芒太露易遭嫉恨，更容易树敌，倒不如表面混混沌沌，装作无用之人，反而更容易生存。

【第30章】 上善若水，德博而化 …… 165

崇尚善良要像水之走下一样，自觉而行，勿须外力；处世要向水一样，容万物而不争，不弃卑微，不辞涓流，广采博纳，融会百川；做人要像水一样，清澈透明，坦诚无伪，洁身自好，如际遇污秽要尽快过滤沉淀以鉴分清浊；做事要像水一样，不偏不倾，公平公正，不管遇到多少挫折，都要在蜿蜒曲折中奔流到海；对境遇要像水一样，不择不别，随遇而安，既有随方就圆的灵活性，又有秉性不移的原则性。

附录 …… 173



第1章 我们为什么需要“道”

自古以来人类一直在探寻一个哲学命题，我到底是谁？世界到底是什么样子的？宇宙究竟是什么？而这个“到底”、“究竟”正是老子所说的“道”。在思辨分析中锻炼着我们思维和大脑，从而使我们产生智慧，这也是“道”之为“道”最有趣的地方。

“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”意思是说，“道”这个东西，没有固定的形体。它是那样的惚恍啊，惚恍之中是它的形象；它是那样的恍惚啊，恍惚之中是它的实体。道看似无形，但它是存在的，并且它还是本源。即“道生一，一生二，二生三，三生万物”。

所以，老子又说，“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”

这段话意思是说，有一个浑然一体的东西，在天地形成以前就已经存在了。既无声息啊，又无形体。它不依靠外力，循环运行永不停止。可以作为万物的根本。我不知道该怎样称呼它的名字，所以勉强把它叫做“道”，再勉强给

它起个名字叫做“大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而又返回本原。所以说道大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

老子绕来绕去，说了那么多，他的目的是什么呢？他想告诉我们什么呢？

第一，老子告诉我们，“道”是个无形的概念，看不见，听不到，摸不着，然而又是确实存在的。它有其自身的变化运动规律，掌握这种规律，便是了解具体事物的根本。

事物是千变万化的，道的法则是永恒不变的。所以，离了这个“道”，忘记了强弱转化，相生相克，我们人类就很容易头脑混乱，神志不清，在生活的道路上迷失方向。纵观世间人事的起起落落，回眸事物的上下起伏，都是在随法则而运转着的个体，在道的永恒法则面前，人向来都是随流逐流，顺势而生。那些逆历史潮流而动，目空一切，旁若无人之辈，迟早都要受到应有的惩罚，这也是“道”的公正性和处事原则。

在日常生活中，人们经常遇到和听说发生各种自然灾害，总有一种突然之感；其实，这并不奇怪，这是天在对自己的法则的调整，也是对人们忘记这个世界，蔑视宇宙法则的一种惩罚。人事人为，天道天走，我们必须放下那颗过于膨胀的欲望心魔，世界才会出现和谐。

人生中的五味感受，也是如此。不管你喜不喜欢，它每时每刻都离不开，甩不掉。这是一条永恒不变的规律。比如现代人的追名逐利，往往被有形的名利目标蒙住双眼、双耳和心境：应该看到的看不到，应该办的事情办不了。为了达到个人目的强行改变事物的发展规律，其结果自然是受到“道”的惩罚。

第二，为我们提供了一个思考的途径。就像老师给的命题作文，让我们的思考有个方向。然后我们顺着这个思路拷问下去。我们生活的目的是什么？我们的信仰是什么？我们将何去何从？这些问题我们都无法给自己一个准确



的答复，这不正是“惟恍惟惚”吗？“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”不正是如此？

我们好像没有信仰，可我们总是被形形色色的信仰支撑着。我们不想遵从什么规矩，可我们总是在循着千千万万条的规矩走路。我们在渴望追寻自由，可有些自由却是很难得到。这是为什么呢？这是因为我们还没有彻底认清宇宙间存在的非常深奥的东西。

不过经过这一番思考追问，虽然没有得到答案，但是你会发现你变得豁达了，轻松了，透亮了。这就是“道”的道理。

